

视点
事件

超强团队 超专业器械

老年体育示范街道掀起运动新时尚

□ 文/记者 王旭 图/资料

第四届全国老年人体育健身大会到来之际,徐汇区斜土街道在上海代表团的出征大会上,捧回了“市、区共创老年体育示范街镇”荣誉称号。

“老年人对体育健身的需求还是很大的。”斜土街道社区发展办相关负责人告诉记者,“日晖跃动”斜土社区市民健身中心于今年3月正式启用,由市民健身驿站、长者运动健康之家、动感活力社、轻盈修身室、共享休憩间、儿童友好活动空间等部分组成,涵盖全年龄段人群运动项目。其中最受欢迎的就是长者运动健康之家,开放一个多月以来,已经迅速成为附近居民最喜欢的打卡地之一。

老年人的体质差异和多样化健身需求,给健身活动的开展带来了挑战。在成立之初,斜土街道就特别引进了专业的老年人跑步机、全身协调训练机、垂直律动沙发、等速训练机、智能无障碍律动平台等多种智能化、适老器械,以满足不同老年人群在康复运动上的需求。目前,长者运动健康之家由专业团队进行运营,首先对老年人进行血压测量和体质测试,在系统中建立运动健康档案,然后才会推荐相应器械进行训练。

斜土街道的老龄化程度相对较高,老年人占比近40%,丰富全民健身公共服务供给向来是街道工作的重点。对于老旧小区聚集的街道来说,社区公共体育设施建设面临空间限制等困难。多年来,斜土街道充分调动社会力量和社区资源,采用共享协作的多元化方式,推动老有所乐、老有所养等多维度的发展。

截至目前,斜土街道现有公共篮球场、乒乓球活动室、百姓健身房、4个中小学体育场地以及徐汇滨江健身步道、社区市民健身中心等公共体育设施。除了适老化健身设施和资源的开拓,体育团队和老年体育项目也是全民健身的重要组成部分。据悉,斜土社区已经建立起太极拳、健身气功、乒乓球、健身舞等各类体育项目的老年体育核心团队109支,老年社会体育指导员223名,覆盖所有19个居民区。

“老年社会体育指导员都是社区的健身达人,不仅积极参加



团队活动和各类体育赛事,还定期进社区进行科学健身指导,是社区体育发展的中坚力量。”相关负责人介绍,街道已经开展筷子操(舞)、广场舞、太极拳、养生杖、八段锦、空竹等二十多个体育项目的技能培训。

斜土街道非常注重社区体育品牌项目的培育和建设。其自创自编的“一街一品”特色体育项目筷子操(舞)通过八年的努力,知名度已从上海走向全国,并连续八年成功举办上海市“斜土杯”筷子操(舞)大赛,全市有12个区的27个街镇参加了相关赛事。非遗项目杨氏太极的培育推广、与五星体育共同举办的体育赛事,也越来越受到社区群众的欢迎。2022年,斜土街道被评选为徐汇市民体育节“为民办实事”突出贡献奖。

“最近我们也在研究为老年人提供更多专业的服务。”新开放的斜土社区市民健身中心就在斜土社区卫生服务中心的对面,近期街道正在与中心康复科进行联动,为居民提供更丰富的科普知识和专业辅导。同时,街道也在研究更多的适老化体育项目和活动推广,真正让老年人老有所乐、老有所养,使居民在积极参与社区建设管理的同时,拥有更好的参与感、归属感和获得感。

